

**ZELFWAARDERING**

**HET TOTALE CONCEPT**



**RUUD VAN LENT**



---

## VOOR MIJN KINDEREN

*Dat zij zichzelf kunnen waarderen*

---





## ZELFWAARDERING

Zelfwaardering betekent letterlijk de waardering voor jezelf.

Zelfwaardering is de manier waarop je over jezelf denkt en dit beeld kan negatief of positief zijn. Heb je een laag zelfbeeld, dan voel je je vaak tekortschieten. Bij een positief zelfbeeld voel je je goed om wie je bent en accepteer je jezelf met al je sterke én zwakke kanten. Je vindt jezelf oké, los van de prestaties die je levert, je status of je bezittingen.

Een hoge mate van zelfwaardering is een belangrijke voorwaarde voor geluk en succes, zowel in je privéleven als in je carrière.

*Op zich klinkt het eenvoudig,  
echter zelfwaardering staat niet op zichzelf.*

*Het maakt je wie je bent,  
die je bent !*



---

# INHOUD

---

5

voorwoord

8

inleiding  
werkwijze

64

hoofdstuk 1  
afhankelijkheid

124

hoofdstuk 2  
vertrouwen

174

hoofdstuk 3  
keuzevrijheid

228

hoofdstuk 4  
integriteit

282

hoofdstuk 5  
respect

342

hoofdstuk 6  
compassie

352

hoofdstuk 7  
confisiologie

400

slot & bron

DE WEG NAAR  
ZELFWAARDERING



# voorwoord

## HET TOTALE CONCEPT



### *Zelfwaardering staat niet op zichzelf*

Al 30 jaar doe ik onderzoek naar wat "zelfwaardering" zo uniek maakt. Het bepaald ons geluk & gezondheid. Het wordt gedurende onze opvoeding op natuurlijke wijze aangereikt, alleen wordt het foutief gedoceerd. Daar is onze cultuur, maatschappij, wetten, normen & waarden debet aan.

Zelfwaardering bestaat uit een aantal ingredienten, componenten, kwaliteiten of pijlers genoemd.

Een beleving van diverse eigenschappen welke gedurende onze groei en ontwikkeling ons op natuurlijke wijze worden aangereikt. De kunst is het ons op de juiste momenten tot ons te nemen en ons voordeel van te doen. Dat betekent een gelukkig & gezond leven. Niet dat alles vlekkeloos verloopt, neen dat is onmogelijk, maar het gaat erom hoe wij omgaan met tegenslagen, verlies, en negatieve ontwikkelingen.

De kracht ligt altijd bij jezelf ondanks onze afhankelijkheid.  
Ik wens jullie veel leesplezier.



# Ruud van Lent

AUTEUR, COACH, THERAPEUT,  
DOCENT

## VLCOUNSELING

Vader van vijf kinderen, waarvan 3 jongens en 2 meisjes.  
Echtgenoot, bijna gepensioneerd. Wonende in het mooie  
Brabant tussen de bossen en duinen.

## ONTWIKKELINGSTEST ZELFWAARDERING

In 2012 ontwikkelt een meetinstrument om de hoogte bij benadering te bepalen van je zelfwaardering. Bestaat uit twee testen:  
Zelfwaardering in het heden  
Zelfwaardering vanuit opvoeding

Zelfwaardering in het heden bekijkt vier pijlers, namelijk  
keuzevrijheid  
integriteit  
zelfrespect  
zelfvertrouwen

Delta is het verschil in ontwikkeling van je zelfwaardering vanuit het verleden tot het heden. Wat heb je verworven tijdens de opvoeding en wat heb je zelf ontwikkelt.

De test is niet gevalideerd, vanwege de hoge kosten. Na circa 4000 respondenten blijkt de betrouwbaarheid hoog te zijn.

## ZELFWAARDERING

### INSPIRATIE

Het werk van Nathaniel Branden - Six Millars of self esteem  
Het werk van John Bradshaw - Wanneer koesteren hoop betekent  
Gehechtheidsfilosofie van John Bowlby, Mary Ainsworth, Mary Main, Peter Fonegy, IJzendoorn, Verhulst.  
Klinische neuropsychologie,  
Ontwikkelingspsychologie  
Traumaverwerking - Shapiro - EMDR technieken  
Schematherapie - Systeemtherapie -  
Cognitieve gedragstherapie, ACT, EFT.

## TRAININGEN

### 1:1 TRAJECTEN

Vanaf 2012 zijn er diverse trajecten ontwikkelt om je zelfwaardering te verhogen. Het verschil heeft te maken met de uitkomst van de test. Je kunt dat in het boek vinden bij Inleiding.



---

## IK NEEM JE MEE

---

Ik neem je mee in het gedachtengoed van een complex mens eigenschap: zelfwaardering.

Dat is niet eenvoudig, want vele onderzoeksresultaten zijn niet gemakkelijk te lezen. Ik heb mijn best gedaan om het voor iedereen leesbaar te maken. Wellicht herken jij jezelf.

Het boek staat vol fotomateriaal om het thema te ondersteunen. Daarnaast maak ik gebruik van voorbeelden, oefeningen en tips om je nu al aan het werk te zetten. Naast dit boek is er ook nog een werkboek verhoog je zelfwaardering gemaakt, om je nog dieper te laten ontdekken wie jij nu eigenlijk zelf bent.

ISBN 9789402198973

Werkboek  
verhoog je zelfwaardering

# inleiding

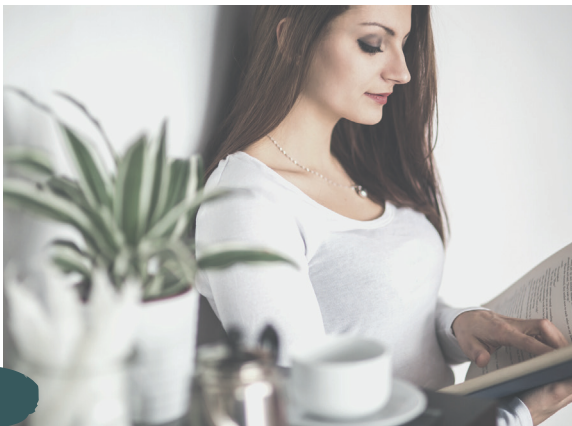
IN DE SAMENVATTING 60 PAGINA'S

## ZELFWAARDERING

### *samenvatting*

als zelfwaardering niet op zichzelf staat, waaruit bestaat het dan?

Goede vraag: dat verdient uitleg! lees het hoofdstuk over de metafoor. Onderdelen van het metafoor komen vervolgens aan de beurt



## TIPS

### *& oefeningen*

De collectie over het totale concept behandelt meerdere tips en oefeningen om zelf te kunnen werken aan de verhoging van je zelfwaardering. uiteraard is er ook hulp aanwezig in de vorm van een werkboek of trainingen/trajecten.

## TEST

### *hoe hoog is jouw zelfwaardering?*

Een prachtig meetinstrument om te kijken hoe hoog jij scoort in je zelfwaardering. Verdeeld over de componenten/pijlers van zelfwaardering. Verloop in het heden en uit je verleden komen ruimschoots aanbod. Het vormt de basis voor de trajecten die te volgen zijn.







## ZELFWAARDERING

*alles begint met  
dat ene zaadje..*

Omgeving is van levensbelang om de 25 jaar durende  
ontwikkeling van zelfwaardering vorm te geven

# PIJLERS VAN ZELFWAARDERING

Zelfwaardering staat niet op zichzelf. Waar bestaat de waardering voor jezelf dan uit? Nathaniel Branden (Phd uit Amerika) heeft in de vorige eeuw onderzoek gedaan naar hoe zelfwaardering tot stand komt. In zijn boek “Six pillars of self-esteem” neemt hij ons mee in zijn onderzoek. Dat was de start voor mijn eigen onderzoek naar de samenstelling van zelfwaardering.

In ieder geval kwam ik erachter, dat 2 pijlers onbetwistbaar waren, namelijk vertrouwen & respect. Door mijn studie klinische neuropsychologie kreeg ik inzicht in ons brein. Welke gebieden van onze hersenen zijn belangrijk bij vertrouwen en respect? Niet alleen is het terug te brengen naar ons limbisch systeem (gevoelssysteem en ontvangen van prikkelingen, rangschikken en doorsluizen), maar ook naar twee andere delen in het brein. Een daarvan is de prefrontale cortex welke pas op 16 jarige leeftijd gevuld is met belangrijke eigenschappen om keuzes te kunnen maken, om onder andere consequenties te kunnen overzien.

Deze ontdekking neem ik mee in mijn bevindingen uit mijn studie ontwikkelingspsychologie. Welke fase van ontwikkeling staat garant voor wat?

Al mijn bevindingen zijn terug te vinden in de aparte hoofdstukken over de pijlers van zelfwaardering.

Als wij uitgaan van vertrouwenskwesaties begint dat al in de baarmoeder.

De gehechtheidstheorie is van belang voor verder onderzoek.

Ons bewustzijn krijgt een ontwikkeling vanaf 9 maanden na geboorte. Het vult zich aan de hand van herhalingen van herinneringen.

Na onderzoek merkte ik, dat kleine kinderen letterlijk leven in het hier en nu. Ze onderzoeken, zijn nieuwsgierig en de ervaringen zorgen voor ontwikkeling. De hele dag door maken zij keuzes vanuit zichzelf. Hun behoeftes maken zij kenbaar en de omgeving zorgt voor aanpassing. Dit noemen we conditionering. Overal ter wereld is dat hetzelfde. Het effect van de gemaakte keuzes zorgt voor vertrouwen, zowel in de omgeving (vaak ouders), als in zichzelf. tot een jaar of zes zijn kinderen aan het ervaren. Slaan de bevindingen op in hun geheugen en beginnen nu aan de taak gedachten te automatiseren. Begrip te krijgen over wat er allemaal gebeurt.

Vandaar dat de pubertijd een mooie gelegenheid is om het respect te leren. Dat doen ze door te kijken naar de omgeving. Naar docenten, naar ouders en andere volwassenen. Die bepalen het respectdeel. Uiteraard gaat je kind beseffen, dat hij of zij alles zelf kan. Dit is ook de periode waarop het respectdeel afhankelijk is van integer handelen. kwetsbaarheid durven tonen is een uitdaging waarbij je moed nodig hebt en een veilige omgeving om juist fouten te mogen maken. Hoe ingrijpende de handelingen ook zijn, de jongeren dienen zelf te ervaren en te ontdekken hoe het voelt en wat het effect is van hun handelen.

Als het goed is zijn de jongeren op hun 25 ste leeftijd aardig gevormd om als zelfstandige aangemerkt te worden.

AFHANKELIJKHEID  
VERTROUWEN  
ZELFVERTROUWEN  
DE ANDER VERTROUWEN  
KEUZEVRIJHEID

De studie naar de pijlers van zelfwaardering leverde dus al een aantal belangrijke eigenschappen op, of pijlers, of ingrediënten.

Keuzes maken hoort bij verrijking van je zelfvertrouwen en integriteit hoort bij het respectdeel. Vier pijlers gevonden. Nu ga ik afwijken van mijn collega Branden. De mens is afhankelijk van zijn omgeving, van waar hij woont, van scholen en vrienden, opvoeding. dus is afhankelijkheid erg belangrijk.

Maar wat is nu de afhankelijkheid en wanneer is het gezond. Dat beschrijf ik uitvoerig bij het hoofdstuk over afhankelijkheid. We hebben veel te maken met ongezonde afhankelijkheden, zoals verslavingen, zoeken naar erkenning vanwege de vele afwijzingen, heftige emoties.

Er ontbreekt nog 1 ding, ik mistte het mogen maken van fouten. Dat heeft te maken met ons leerproces. De mens schijnt het meeste te leren van de fouten die wij maken. Mijn collega Kristin Neff gaf mij de ingang, namelijk die van zelfcompassie. Het compassievol omgaan met onszelf als wij met name fouten gemaakt hebben. Vergeven wij onszelf of de ander?

Onze gedragingen zorgen voor contact met de omgeving en de wijze waarop wij allemaal communiceren met elkaar is van belang om uiteindelijk de waardering voor jezelf te mogen voelen. Een complex geheel aan eigenschappen zorgt ervoor hoe onze zelfwaardering zich ontwikkelt.

RESPECT  
ZELFRESPECT  
DE ANDER RESPECTEREN  
INTEGRITEIT  
COMPASSIE

In het totale overzicht over zelfwaardering behandel ik uitvoerig iedere component van zelfwaardering. Maar alles begint met het vaststellen hoe hoog je zelfwaardering momenteel is. Daarvoor heb ik zelf een tool ontwikkeld. Het bestaat uit twee delen: zelfwaardering in het heden, zoals je nu denkt, voelt en handelt en vanuit je opvoeding. Wat je hebt meegekregen en wat je ervaart als lastig of juist niet. Delta is het verschil tussen de opvoeding, vanuit je omgeving en hoe je zelf met het leven omgaat. Als zelfstandige heb je vier pijlers nodig om je zelfwaardering in een cijfer uit te drukken. De test is niet gevalideerd, dat moet ik nageven, daar was geen geld meer voor. Dat is een kostbare aanbesteding. Maar met meer dan 4000 respondenten geeft het aardig inzicht in de betrouwbaarheid.

Ik nodig iedereen uit de test op mijn website in te vullen en te onderzoeken hoe hoog je zelfwaardering is. Voor mijn trainingen of trajecten heb je een indicatie nodig, wat blijkt uit mijn ervaringen. Ik kan dan daar een periode aanhangen. Uren van ondersteuning dat je nodig hebt je zelfwaardering blijvend te verhogen. Ik geef zelfs garanties.

Alles wordt in het totale concept behandeld en besproken. Het is net een ontdekkingsstocht. Ga je mee op reis?

Om je als reisgenoot mee te nemen hanteer ik een metafoor voor de totale zelfwaardering: het bouwen van een huis!

Hallo ik ben Ruud van Lent,

Ruim 30 jaar ervaring in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ).  
Ontwikkelings- & oplossingsgerichte Coach en Therapeut in  
diverse therapiesoorten, zoals schematherapie, systeemtherapie,  
psychotherapie, CGT, ACT, EMDR.

Deskundige in ontwikkelingspsychologie, klinische neuro-  
psychologie en gedragwetenschapper en gehechtheidsfilosoof.

Na veel studie en onderzoek heb ik een formule weten te  
ontwerpen voor geluk en gezondheid, namelijk een hoge  
zelfwaardering. Verder heb ik een meetinstrument ontwikkeld om  
de hoogte van je zelfwaardering vast te stellen. Om een hogere  
zelfwaardering te realiseren heb ik trajecten ontwikkeld om  
je zelfwaardering blijvend te verhogen. Lees in deze brochure hoe  
ik te werk ga.

Wil je meer weten over de formule en samenstelling van je  
zelfwaardering download te pdf op mijn website en bekijk de  
video (animatie bij trajecten).

## STAP 1

# MAAK DE INDICATOR

64 vragen om de hoogte van je zelfwaardering vast te stellen.  
[www.ruudvanlent.nl/zelfwaarderingstest](http://www.ruudvanlent.nl/zelfwaarderingstest)



Ruud van Leent  
THERAPEUT & COACH

## STAP 2

Een traject is een weg die je aflegt van A naar B. Punt A is in dit geval een lage zelfwaardering en punt B staat voor een hogere zelfwaardering (groei).

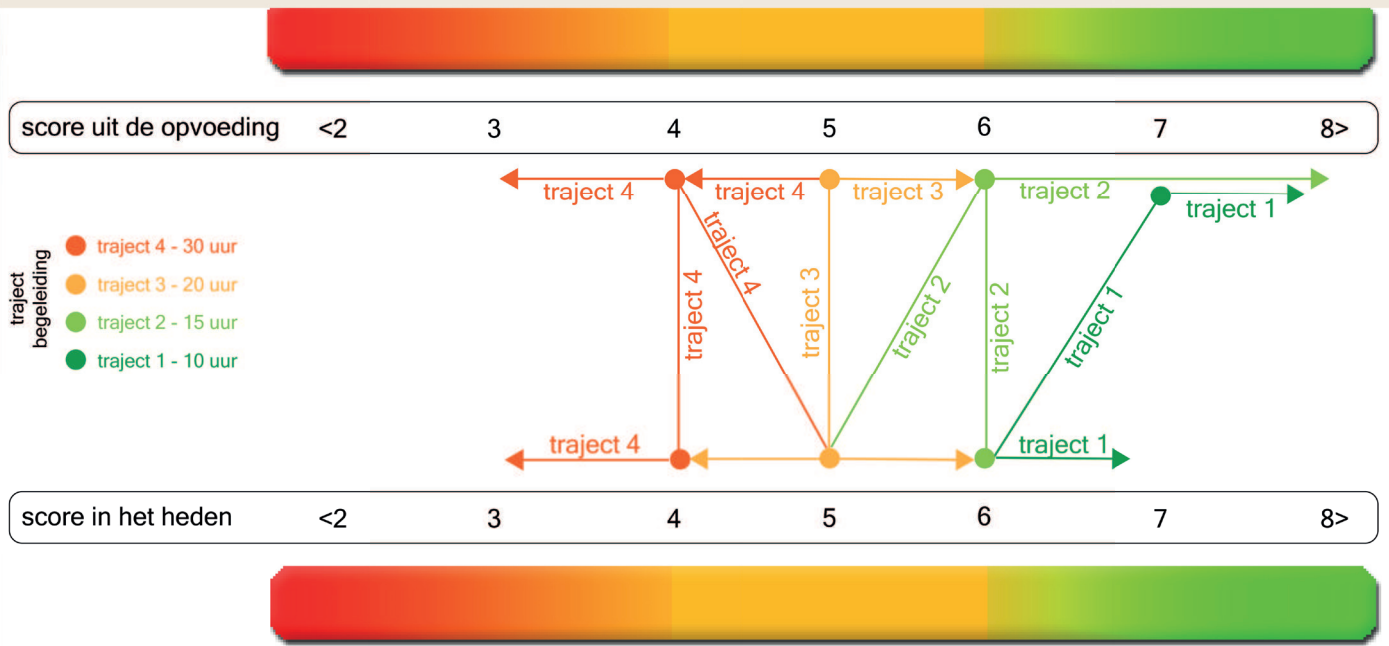
De basis van punt A haal je uit de test. Maak de test en ervaar wat je scoort in het heden.

*Klein overzicht van mogelijkheden:*

1. zelfwaardering in het heden <5 is problematisch en ongezond. Kans op burn-out en/of depressies;
2. zelfwaardering in het heden 5-6 is discutabel. Het hangt tussen gezond en ongezond in. Je bent niet gelukkig.
3. zelfwaardering in het heden 6-7 is net voldoende om af en toe gelukkig te zijn.
4. zelfwaardering in het heden 7-8 je hebt nog net niet het sleutelgat van blijvend geluk gevonden.
5. zelfwaardering in het heden 8+ geweldig. Je bent gezond en gelukkig.



# uitslag indicator bepaalt traject



STAP 2





# Trajectenoverzicht

**Traject 1** kent een score vanaf 6 met een gedegen score uit je opvoeding van minimaal 7.

De begeleiding duurt in totaal 10 uur.

Het is inclusief een aangepast werkboek, het magazine “De kunst van keuzes maken” en het magazine “confisiologie”.

**Traject 2** kent een scoreverloop vanaf 5 of hoger in het heden en minimaal 6 vanuit opvoeding. De begeleiding duurt in totaal 15 uur.

Het is inclusief een aangepast werkboek, het magazine “De kunst van keuzes maken” en een magazine naar keuze.

**Traject 3** kent een scoreverloop vanaf 4 in het heden en een score van minimaal 5 uit je opvoeding. De begeleiding duurt 20 uur.

Voor jongeren vanaf 16 jaar het standaard traject, omdat er veel zorg besteedt wordt aan eigen behoeftes en mogelijkheden.

Inclusief traumaverwerking (EMDR) en gedragsstijlonderzoek (DISC). Het is inclusief het werkboek Verhoog je Zelfwaardering (500 pagina's), de magazines en het studieboek.

**Traject 4** kent een score van een 4 of lager in het heden en vanuit de opvoeding maximaal een 5. Totaal 30 uur.

De begeleiding is intensief en biedt meerdere therapiesoorten aan, zoals traumaverwerking (EMDR), schematherapie of systeemtherapie, loopbaanbegeleiding en gedragsstijlonderzoek. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan loopbaanvragenlijsten en gehechtheidslijsten (HSL en PSI).

Inclusief traumaverwerking (EMDR) en gedragsstijlonderzoek (DISC). Het is inclusief het werkboek Verhoog je Zelfwaardering (500 pagina's), de magazines en het studieboek.



## STAP 3

na het invullen van de indicator ontvang je een “op maat” gemaakte offerte voor individuele begeleiding middels een traject.

Mocht je last hebben van een lage zelfwaardering, dan ligt een ziekte zomaar op de loer. Of je voelt een burn-out in ontwikkeling, of je krijgt langere episodes van depressieve gevoelens.

Iedere werkgever wil jou graag gezond zien en prestaties zien leveren. Zij hebben een scholingsverplichting om jou zonodig te ondersteunen. Een traject van mij past erg goed in hun aanbod.

Mocht je het toch zelf willen bekostigen, dan kan dat uiteraard ook. Je kunt een gedeelte terugvragen bij je ziektekostenverzekering als je aanvullend verzekerd bent. De sessie die je dan declareert zijn gericht op psychosociale of psychotherapeutische hulp.

## Begeleiding

Begeleiding is intensieve aandacht om je manier van denken, voelen en handelen zichtbaar te maken en vervolgens aan jouw wensen aan te passen. Een confisioloog is in staat je uitstekend te begeleiden. Hij/zij is jarenlang geschoold in de wetenschap van het vertrouwen (Confisiologie). Vaak voortkomend uit een gedegen opleiding in de psychotherapie, aangevuld met neuropsychologie en ontwikkelingspsychologie.

De bijeenkomsten zijn trajecten van 1 - 3 uur afgestemd op jouw gesteldheid, concentratie en vermoeidheid. Waarom sessies van maximaal 3 uur? De rede is eenvoudig: je hebt de tijd nodig om te schakelen, om inzicht te verwerven en om je probleem op te lossen. De bijeenkomsten volgen een pad dat geheel op jou is afgestemd en om je hedendaagse problemen aan te pakken. Mocht je in een burn-out zitten, dan is het belangrijk weer snel de regie over je eigen leven en lichaam te krijgen. Mocht je in de depressie zitten, dan is je toekomst (erkenning en focus) de uitdaging.

Je leert tijdens de bijeenkomsten in contexten te denken, te focussen (kort termijn) en te reflecteren (nadenken over je zelf).



**metafoor voor zelfwaardering**



# metafoor voor zelfwaardering

Als metafoor voor zelfwaardering nemen wij het bouwen van een stevig huis.

Iedere fase schetst een kernkwaliteit van het totale beeld van zelfwaardering.

## FILOSOFISCH

Een van de meer dominante aspecten van de mens, is het gevoel van het unieke eigen bestaan. Filosofen noemen het “persoonlijke identiteit”.

## PSYCHOLOGISCH

Het waarderen van jezelf staat niet op zichzelf. Het is een schakel aan kernkwaliteiten die ervoor zorgen dat je in staat bent jezelf te waarderen. Het is een link met je verleden, hoe je bent opgevoed.

## SOCIOLOGISCH

Zelfwaardering heeft geen enkele betekenis als je het niet kunt delen. Als het ontkent wordt door je omgeving.

**Waardering hebben over wie je bent, die je bent.**

Maar wie ben jij nu eigenlijk?

Je bent in ieder geval meer, dan je denkt wie je bent.

Zelfwaardering heb je nodig om gezond en gelukkig te kunnen leven. Heb je het niet op natuurlijke wijze tijdens je jeugd meegekregen, dan kun je het altijd nog op latere leeftijd trainen.

De mate van zelfwaardering waarover jij momenteel beschikt kun je meten. Je krijgt een cijfer vanuit het verleden en in het heden. Het verleden wijst naar je opvoeding welke je hebt genoten en garant staat voor gedragingen op latere leeftijd.

Wij noemen een score boven de 8 een gezonde dosis zelfwaardering ofwel een hoge zelfwaardering. Het cijfer tussen 6 en 8 zien wij als redelijk gezond. Je kunt nog steeds net het sleutelgat niet vinden van geluk. Er hindert je iets en dat blijft terugkeren. Krijg je een lagere score dan een 6, spreken wij over ongezonde dosis waardering van jezelf. Is het cijfer lager dan 4 in het heden en lager dan 4 uit het verleden, dan komen we in het gebied van mentale stoornissen. Maar ook dan kun je jouw zelfwaardering verhogen.

In het magazine worden de trajecten voor verhoging van je zelfwaardering aangeboden. In ieder geval staat een hoge zelfwaardering garant voor het uitblijven van burn-out en depressies. Onderzoek toont aan dat burn-out en depressie voortkomen uit een lage zelfwaardering.





## Zelfwaardering

Hoe belangrijk onze bewustwording is, over wie wij zijn en willen zijn, des te gezonder & gelukkiger zullen wij in het leven staan.

Na zorgvuldige studie, samen met onderzoek en ervaringen, komen wij tot de conclusie dat zelfwaardering meer is dan de waardering over jezelf. Het zijn ervaringen, gedachtes & gevoelens. Je kunt het als kind op natuurlijke wijze gedurende de eerste 25 jaar van je leven ontwikkelen.

Afhankelijk van je opvoeding, omgeving, voorbeelden ontwikkel je iedere fase van zelfwaardering.

De formule voor

$$Zw = \sum V (ZV + KV)$$

*Zelfwaardering bestaat uit de volgende kernkwaliteiten:*

**Vertrouwen & Respect**



zelfwaardering:

+ R (ZR+I) + ZC

*Vertrouwen bestaat uit:*  
**Zelfvertrouwen & anderen vertrouwen**

*Respect bestaat uit:*  
**Zelfrespect & anderen respecteren**





## Alles begint met een gezonde dosis afhankelijkheid.

Als baby ben je 100% afhankelijk van een ander. Normaal gesproken van een volwassen-ouder. De peuter ontdekt zichzelf en ontstaat er al een loskoppeling van de ouder. In de kleutertijd ga je als kind experimenteren. en kijk je hoe ver je kunt gaan. Als puber ben je nog altijd voor 75% afhankelijk, maar nu is de periode aangebroken jezelf naar volwassenheid te ontwikkelen. Dat gaat gepaard van afstand nemen.

De hersenen zijn pas in staat consequenties van ons handelen en de keuzes die we maken te begrijpen als wij de 16 zijn gepasserd (volgroeïng van de prefrontale cortex). Vandaar dat je nog steeds afhankelijk bent van een volwassene.

Als volwassene krijg je te maken met een afhankelijkheid van 50%. Je blijft altijd afhankelijk, meer dan je denkt. Je hebt werk nodig om geld te verdienen. Het verdiende geld geeft je een bepaald gevoel van vrijheid. Je blijft afhankelijk van je familieband, van je collegae, van je omgeving, van de maatschappij en van de overheidsperikelen. Als je een relatie hebt ben je ook afhankelijk van de ander. Van de persoonlijkheid, van de genoten opvoeding, van de gedragingen.

***Een gezonde afhankelijkheid is de fundering van de bouw van het huis van zelfwaardering.***

**50 %**

**afhankelijkheid  
is gezond**





Gedurende de opvoeding krijgt het losweken van de afhankelijkheid een belangrijke functie bij de tot stand koming van je zelfwaardering.

Maar om los te kunnen weken ben je weer afhankelijk van je ouders, je school en je vrienden. Hoe gaan zij met je om?

Tot je zesde levensjaar heeft het geen zin om gestraft te worden. In je brein is het vermogen er nog niet om de straffende of kritische ouder te begrijpen.

Aangezien Nederlanders in hun cultuur de rol van kritische ouder aangeleerd krijgen, is het voorstelbaar, dat je als kind veel te veel kritiek te verwerken krijgt. Wat weer zorgt voor afname van je zelfvertrouwen, vertrouwen, respect en zelfrespect.

**FUNDERING VAN HET HUIS**

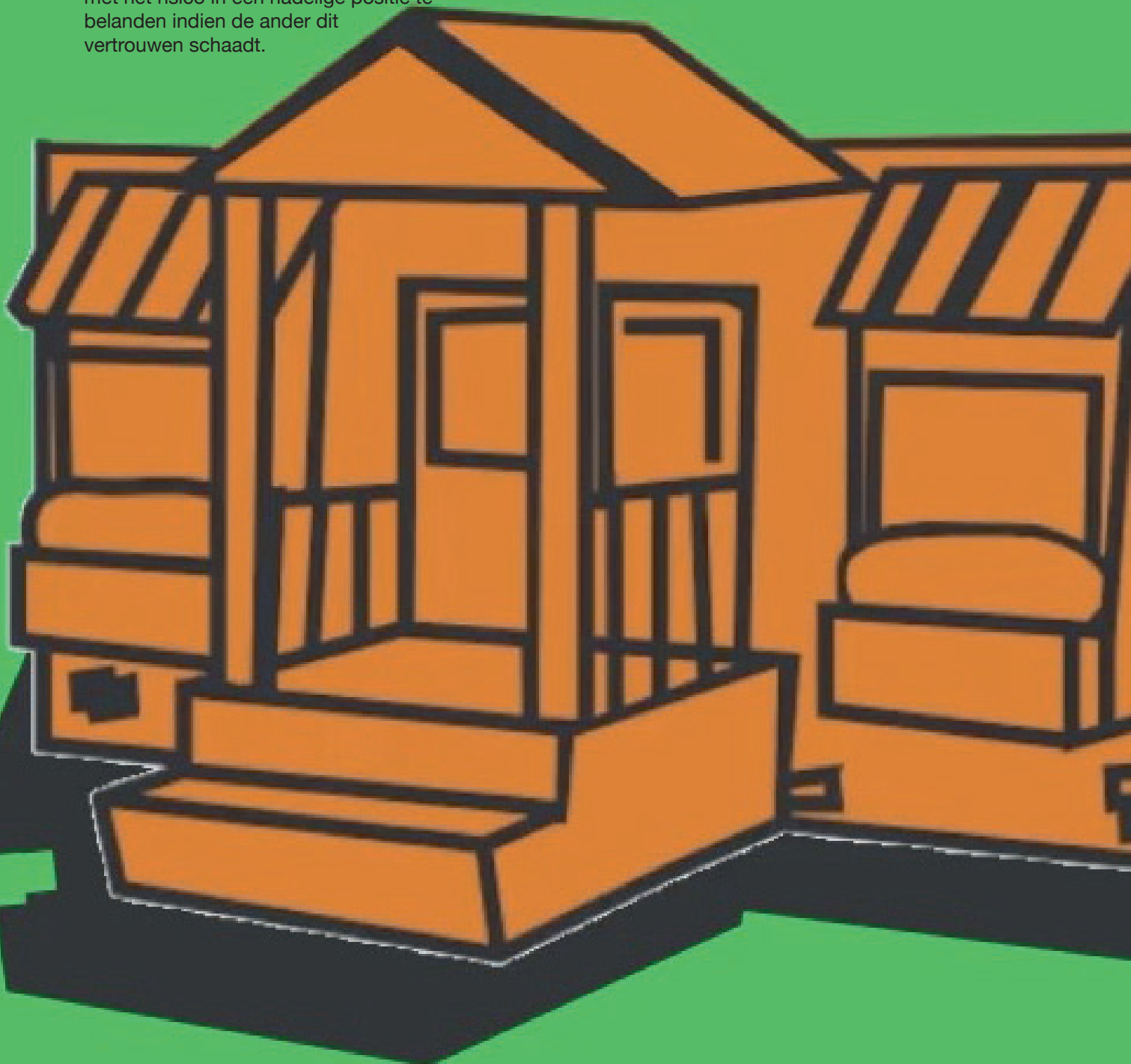
## Eerste verdieping staat voor Vertrouwen

Vertrouwen heeft in zowel sociale als psychologische zin verschillende gevoeligheden. De meest gangbare definitie van vertrouwen omvat doorgaans de volgende elementen:

- Bereidheid van een persoon of groep om afhankelijk te zijn van de daden van een andere persoon of groep.
- Geloven dat een ander eerlijk is of dat iets goed zal gaan.
- Verwachting van een persoon dat degene die hij/zij vertrouwt zal handelen op een manier die hem/haar niet zal benadelen, met het risico in een nadelige positie te belanden indien de ander dit vertrouwen schaadt.

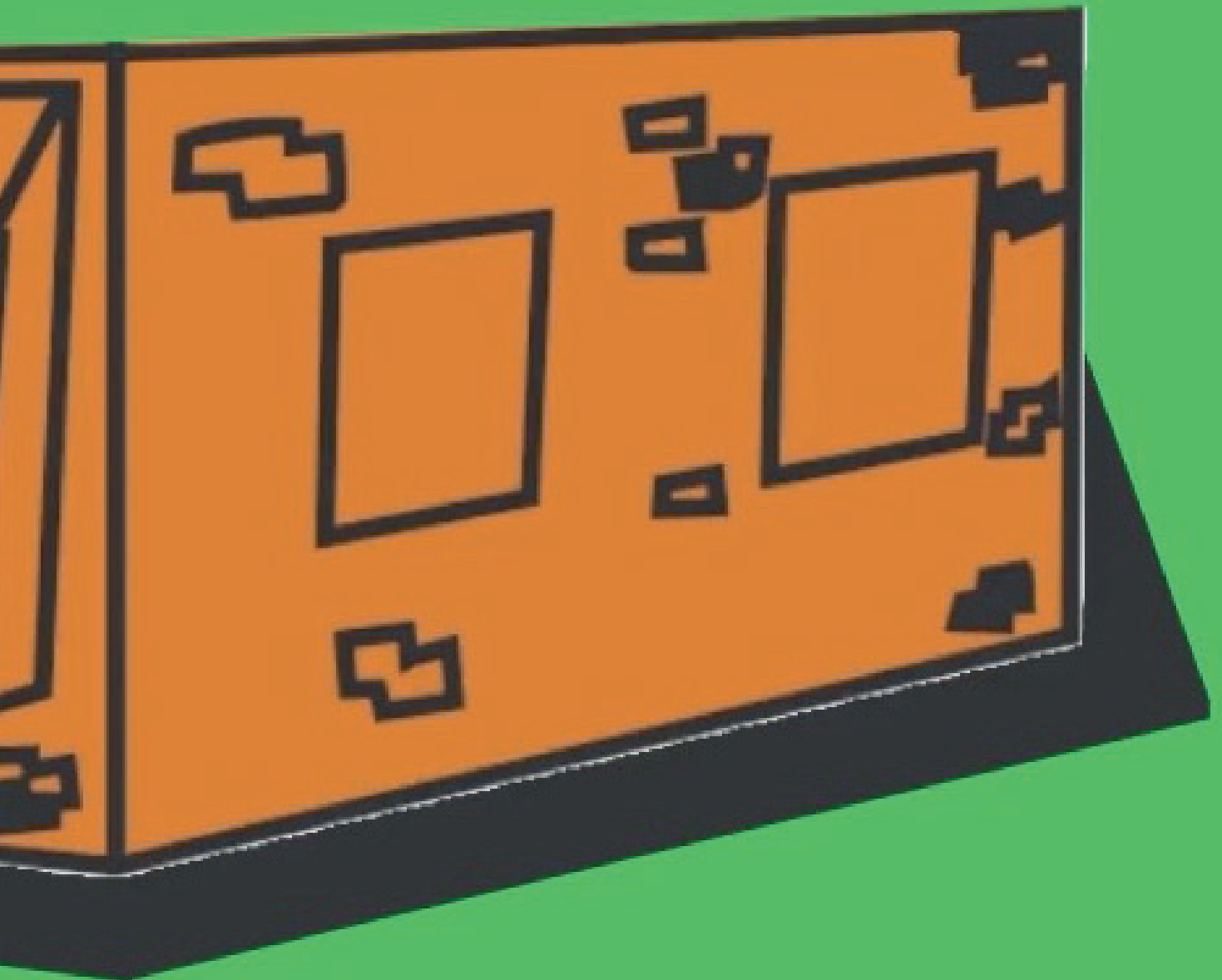
In sociologie en psychologie is de mate waarin twee groepen elkaar vertrouwen een maatstaf voor het geloof in de eerlijkheid en aardigheid van de ander. Vertrouwen speelt een belangrijke rol in bijvoorbeeld: familiebanden, relaties, binnen bedrijven en andere sociale groepen.

De gave van mensen om in te schatten of iemand te vertrouwen is, kan worden teruggevoerd naar een neurobiologische structuur en activiteit in de hersenen.



*Vertrouwen in jezelf  
noemen we  
zelfvertrouwen.*

*Het is erg belangrijk  
dat je eerst jezelf  
vertrouwt alvorens de  
ander te vertrouwen.*





Zelfvertrouwen

# 0 tot 7 jaar

## Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is de mate waarin de mens vertrouwen heeft in het eigen kunnen. Zelfverzekerdheid of zelfzekerheid betekent dat dit een sterk vertrouwen is. Als men in werkelijkheid minder capabel is dan gedacht, dan is er sprake van zelfoverschatting. Andersom is er sprake van zelfonderschatting.

Zelfverzekerdheid weerspiegelt zich niet alleen in de verbale communicatie, maar ook in de non-verbale communicatie.

Zelfvertrouwen ervaar je op natuurlijke wijze gedurende de eerste zes jaar van je leven. Erik Erikson (ontwikkelingspsycholoog) noemt de eerste fase niet voor niets: het kind heeft het verschil tussen vertrouwen en wantrouwen te ontdekken.

Vlak na de geboorte treedt het op en zoekt de baby een gehechtheidsfiguur. Als het maar iemand is die veilig reageert op de behoeftes en gevoelens van de baby. Meestal is dat de moeder, maar dat hoeft niet. Als de moeder last heeft van een postnatale depressie is wijs om een andere volwassene te laten zorgen voor het kind. Anders krijgt de baby al direct te maken met het verschil en leert het meteen wat wantrouwen is.

De eenkennigheidsfase (12-24 maanden) is bij uitstek de fase van experimenteren en leren omgaan met angst gevoelens. Als deze fase goed doorlopen wordt, kun je als peuter de ontdekkingsreis voortzetten en je eigen identiteit gaan ontwikkelen. De kleuter gaat daarentegen experimenteren en uitzoeken wat de grenzen zijn.

***Zelfvertrouwen krijg je als je een goed gevoel overhoudt aan datgene je hebt ondernomen.***

Met andere woorden: je hebt iets te onderemen, te doen om te ervaren wat het je oplevert. Een goed of slecht gevoel. Zo verloopt het proces ook bij het maken van keuzes.

Het kind kan echter niet overzien wat consequenties zijn van eigen handelen. Het is raadzaam als ouder/opvoeder een ondersteunende rol te spelen in plaats van een kritische rol.

Straffen heeft geen enkele zin tot een jaar of zes. Het kind begrijpt het niet en bouwt wantrouwen/angst op.



# “Zelfvertrouwen ontwikkel je door keuzes te maken”.

*Keuzes maken zorgt voor ervaringen. Er bestaan geen goede of foute keuzes. Het gaat om het leer proces van je zelfvertrouwen. Achteraf kun je de consequenties ervaren. Geen keuze is ook een keuze, alleen dan leer je niets.*

Keuzevrijheid is een belangrijk ingrediënt om je zelfvertrouwen te ontwikkelen. Je krijgt pas zelfvertrouwen als je iets hebt ondernomen, iets hebt gedaan. Je ervaringen bepalen of je vertrouwen ontwikkelt of niet. Daarom is het belangrijk kinderen zelf te laten ervaren wat de consequentie is bij een bepaalde keuze. Bij het leven hoort ook het ervaren van wantrouwen. Wantrouwen heb je nodig om je alertheid te ontwikkelen. Deze alertheid beschermt je.

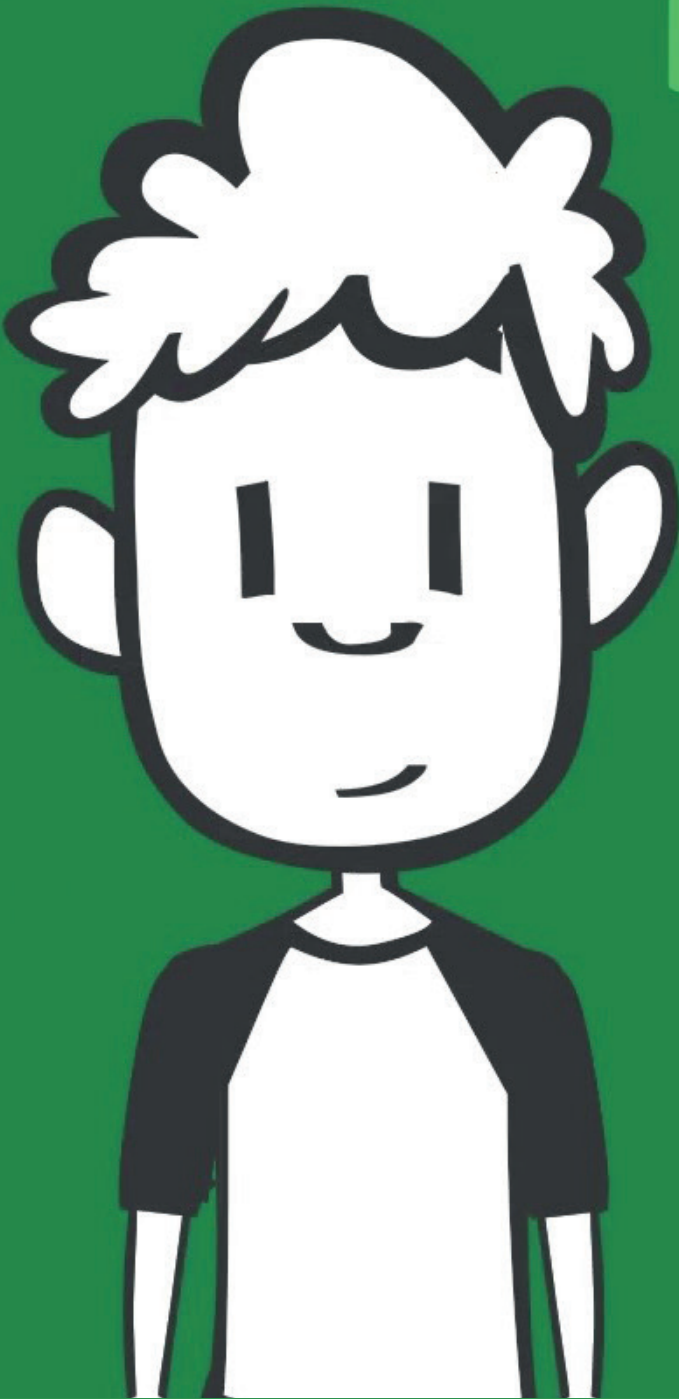
Er zijn verschillende gebieden in de hersenen actief als je een keuze wilt maken. Een kind hoeft nog geen ingrijpende keuzes te maken en is niet in staat de consequenties te

overzien. Een volwassene maakt wel ingrijpende keuzes.

De ideale periode om consequenties te kunnen overzien is pas vanaf een jaar of 16, wanneer de prefrontale cortex gevuld is bij de puber. Dan pas heeft het zin om ingrijpende keuzes voor te leggen.

Mensen die voortdurend twijfelen en bang of onzeker zijn om een keuze te maken, ontwikkelen een depressieve houding. Het is daarom altijd beter een keuze te maken, ongeacht wat de consequenties kunnen zijn. Consequenties leer je pas altijd achteraf ervaren, nooit vooraf te bedenken, dus maak een keuze. De mens leert alleen van foute keuzes.

7 tot 9 j



eerste verdiepingvloer van



jaar

# Zelfcompassie

De eerste zes jaar is het vertrouwen ontwikkeld aan de hand van alle ervaringen. Zeker bij een ondersteunender rol van de ouder sluit je deze fase positief af. Nu is de fase aangebroken om compassie vol te leren omgaan met de gemaakte keuzes of verkeerde handelingen.

Deze fase is uitermate gevaarlijk voor het ontwikkelen van perfectionistische houding. Als je ouders je voortdurend op je huid zatten en zelf alles perfect willen doen, is de kans groot dat jij dat ook overneemt. Daarom is deze fase uiterst belangrijk te leren compassievol om te gaan met gemaakte

fouten of verkeerde keuzes. Je mag fouten maken, je mag blunders maken. Het is dan ook belangrijk dat je vanaf groep 4 leert dat fouten maken heerlijk is. Eigenlijk dient een gemaakte fout beloond te worden. Helaas is dat op de basisschool nog een niet geïntroduceerd.

**compassievol wil eigenlijk zeggen: liefdevol**

In deze fase leer je ook “sorry” te zeggen. Met name als je gedragingen anderen in de weg zitten. Sorry zeggen is een geweldige manier bewust te worden van je daden of woorden die je gebruikt hebt.

## het huis van zelfwaardering

# Tweede verdieping staat voor het respectdeel van zelfwaardering

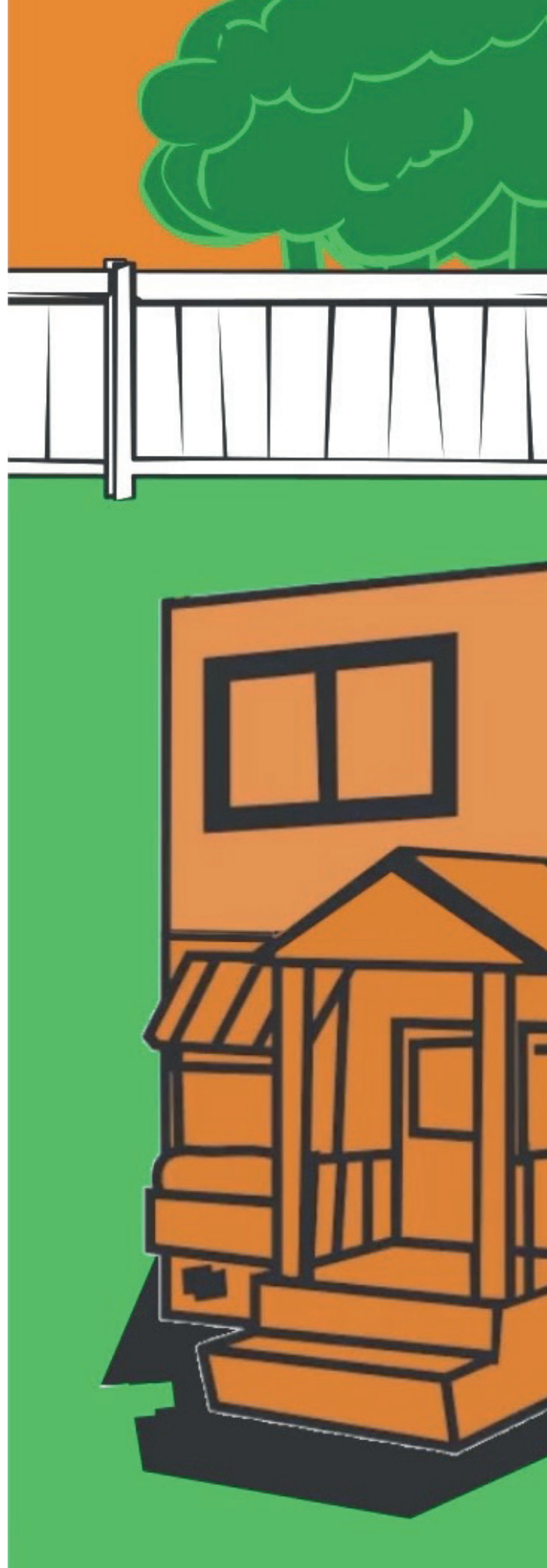
Vanaf de pré-pubertijd (ca. 9 jaar) begin je te ervaren wat respect betekent. Respect heb je te leren. Vaak van volwassenen, zoals je ouders of je docenten. Van de maatschappij, de regering, de sportvereniging. Belangrijkste boodschap bij het leren is, dat de ander (lees volwassenen) dit jou hebben te leren door zelf respectvol om te gaan met het leven. Respect kun je nooit afdwingen (wat in de reclame bij het voetbal wel gebeurt).

Als puber ontwikkel je een “anti” attitude. De enige die je snapt zijn je leeftijdsgenoten. De ouder maakt vaak de fout je te bejegenen zoals de voorliggende jaren. Pubers hebben gelijkwaardigheid te leren en dat is een meer zakelijke overeenkomst tussen de volwassene en de puber. Het is beter om vooral keuzes met elkaar uit te diepen, maar wel de keuze van de puber te rechtvaardigen en te laten ontdekken wat de consequentie is. Jongeren moeten zich afzetten tegen het bekende, omdat zij hun eigen identiteit aan het ontwikkelen zijn.

Ouders en docenten maken veel fouten in de overdracht naar de puber. Dat is opzich geen probleem als de volwassene ook regelmatig “sorry” kan zeggen. Helaas is een kritische houding naar je kind funest.

Dat wil niet zeggen, dat je de puber gelijk moet geven of zijn gang moet laten gaan. Nee, je hebt te onderhandelen om de acceptatie van jouw expertise in het leven te delen. Opdringen en hiërarchie zijn dooddoeners voor pubers. Ze laten ervaren, ook al weet je dat het verkeerd is, is de enige optie om contact te houden.

Vooral bij het maken van keuzes afstemmen met hun antwoord erop.





***Jezelf  
respecteren***

***is een  
voorwaarde***

***om anderen  
te kunnen  
respecteren***



Zelfrespect is de overtuiging dat je eigen mening en of je eigen gevoel waarde hebben. Het hangt af van de reacties uit je omgeving in hoeverre jij jezelf kunt gaan respecteren.

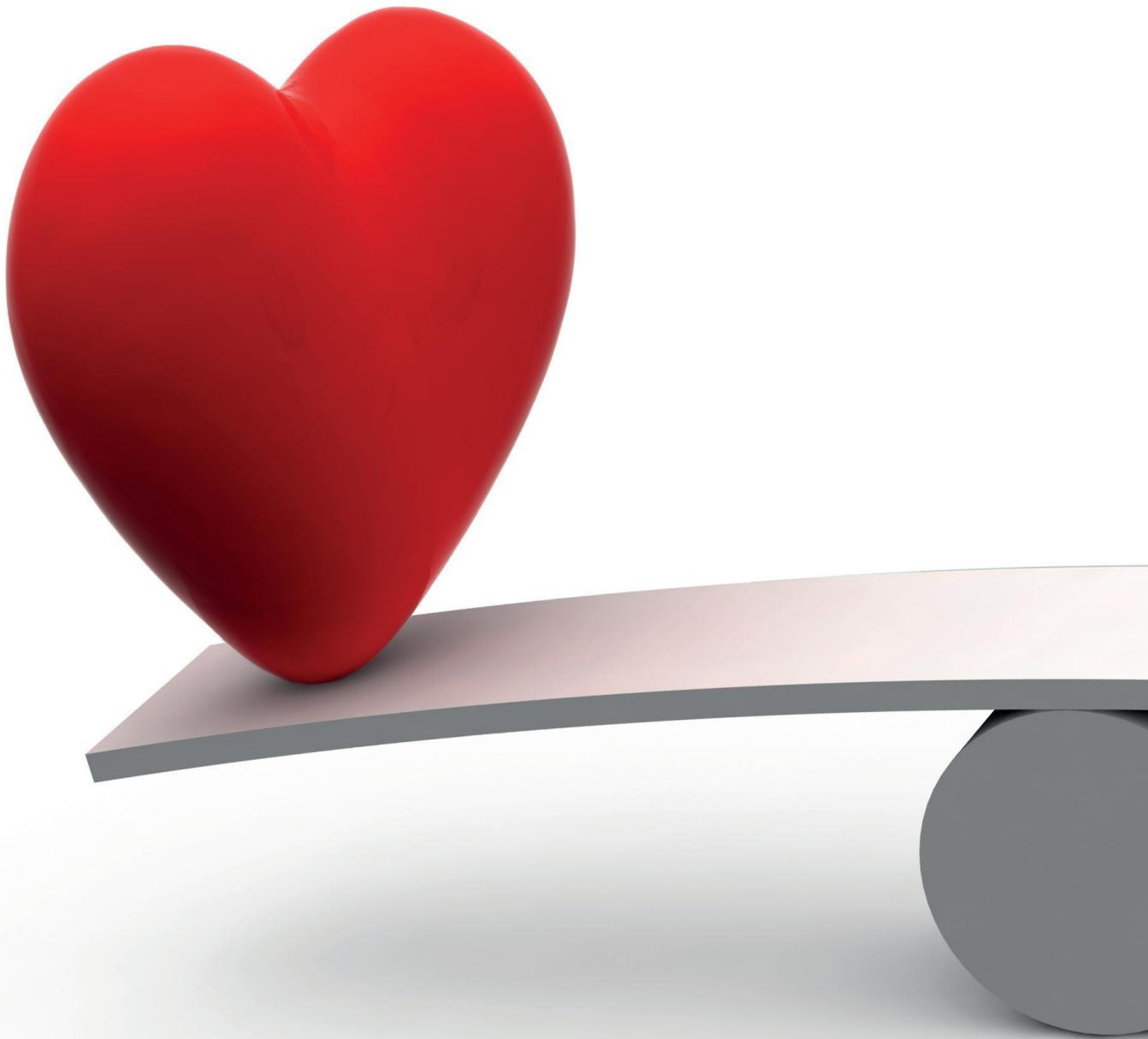
Als je gepetst wordt zul je ervaren dat jouw zelfrespect aan diggelen gaat.

Op volwassenleeftijd gaat het veelvuldig onder spanning komen te staan vanwege je afhankelijkheid van de mening van anderen. Op je werk kun je ervaren, dat alles andersom werkt. Jij als volwassene heb je kwetsbaar op te stellen. Terwijl het in de pubertijd juist raadzaam is om op je hoede te zijn.

Een voorwaarde om het respectdeel gezond te krijgen is je integer op te stellen. Als mensen je wantrouwen krijg je een erkenning voor wie jij bent. Vandaar is integer handelen een vereiste. Echter in veel beroepen is integer handelen juist verkeerd. Vandaar dat het respectdeel van de zelfwaardering, meestal het verlagende element is.

**tot 16 jaar**

**Zelfrespect**



# *Integriteit is het belangrijkste ingrediënt om respect te ontwikkelen.*

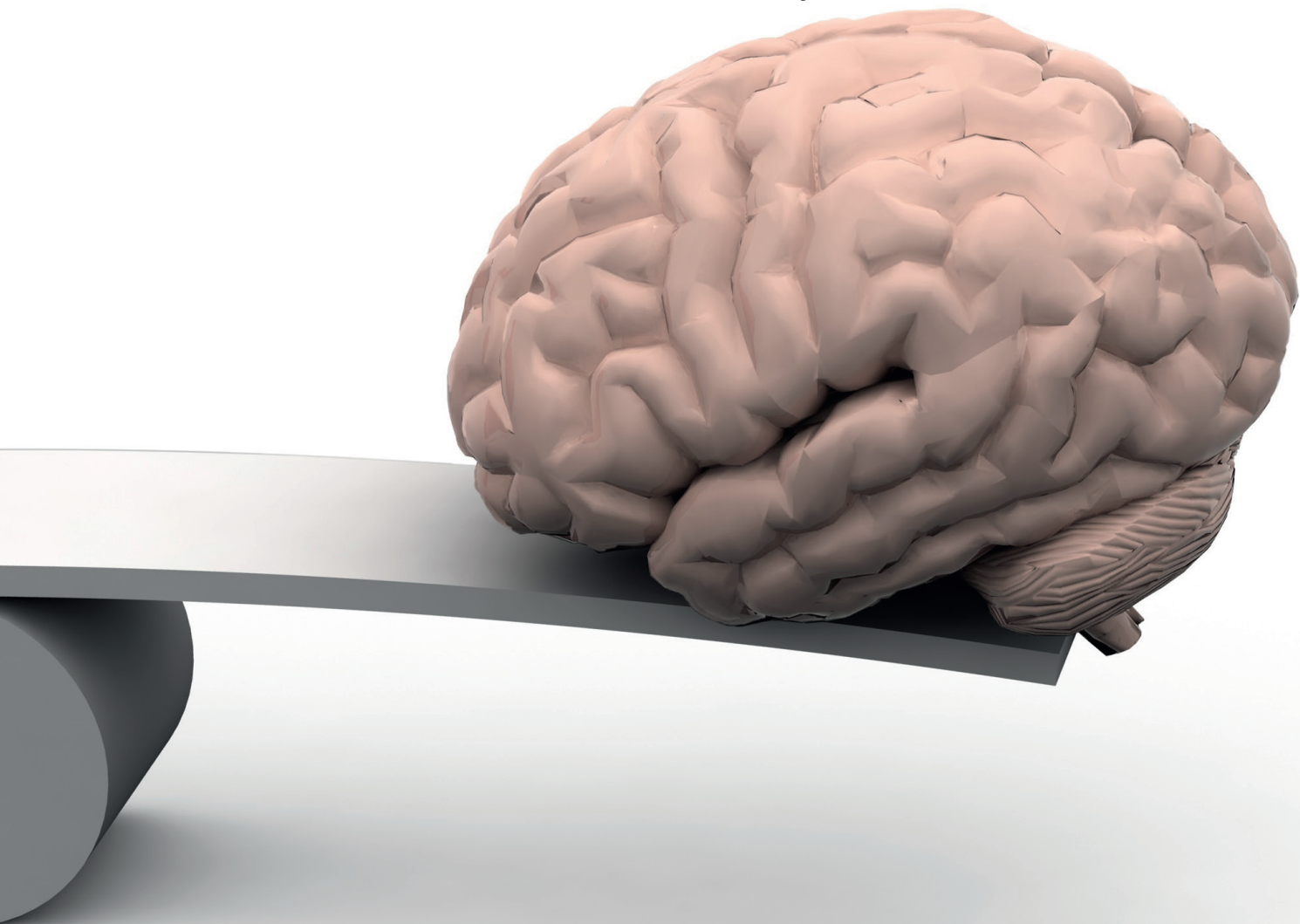
Je kwetsbaar opstellen is het recept om integer over te komen. Om vertrouwen met een ander te ontwikkelen.

Integer zijn betekent, dat je laat zien aan de ander hoe jij je voelt en wat je gedachtes zijn. Juist pubers hebben de loyaliteit om integer te zijn. De omgeving zorgt er vervolgens voor dat ze wantrouwen jegens de ander gaan ontwikkelen. Na hun pubertijd zijn ze vaak aangepast aan de omgeving of juist niet. Afhankelijk hoe de volwassenen hiermee omgaan.

Veel beroepen, waaronder juristen, politicologen, geestelijken, accountants, ondernemers, verkopers, hebben moeite met integer zijn. Dat hoeft ook niet, mits ze in privé hoedanigheid het wel kunnen opbrengen om zich kwetsbaar op te stellen.

Want kwetsbaarheid is de formule bij het ontwikkelen van kwetsbaarheid. Alleen is het erg moeilijk integer te zijn, als je voortdurend niet integer kunt zijn.

Integerheid moet je niet verwarren met eerlijkheid of betrouwbaarheid.



***Tweede  
verdiepingsvloer  
staat voor weer een  
moment van  
ontwikkeling om  
compassievol om te  
gaan met je  
ervaringen, keuzes  
en met anderen.***

Ideale leeftijd om dit te ontwikkelen is van 17 - 25 jaar.

Als voorgaande jaren goed doorlopen zijn ben je nu in staat om als volwassene zelfstandig beslissingen te nemen, consequenties van je gedragingen en handelingen te overzien en de juiste keuzes voor jezelf of anderen te maken.

je beschikt over zelfvertrouwen en zelfrespect en weet het ook in te zetten in je verdere ontwikkeling.

Als je deze fase hebt doorlopen kunnen we pas zien hoe hoog jouw zelfwaardering is. Als het goed is heb je een blijvende gezonde zelfwaardering opgebouwd.

Als het niet gelukt is, dan hebt je een afwijkende mindset ontwikkeld (bijvoorbeeld van afwijzing) en kun je gaan trainen om alsnog je zelfwaardering te gaan verhogen.



Zelfcompassie





